

P1T2\_ food r cipe

Torta\_de\_espinaca

=ingredientes

-5 tallos de espinaca (comprado hace 1-5 días)

-1/4 de queso con una maduración de un mes

- un paquete de salchichas\_(opcional)

-1 tomate ( comprado hace 2- 5 días)

-aceite

-sal

-3 litros de agua potable

-harina

-1 cebolla (comprado hace 2 – 5 días)

=utensilios

-batidora manual

-bowl 10 cm de radio

-bandeja metálica de 10 x 30

-olla de 8 cm de radio

-colador

-paila 6 cm de radio

- pincel de cocina de 3 cm de ancho

-rayador

=instrucciones

-verter en la olla agua hasta la mitad del recipiente luego ponerlo a fuego alto hasta que alcance una temperatura de 100 grados centígrados

-sumergir durante 5 min la espinaca en agua fría

-escurrir con el colador las espinacas y luego verterlas en la olla previamente puesta en el fogón y dejar que se cocine durante 15 minutos

-luego retirar del fuego la olla con las espinacas y volver a escurrir volver a sumergir en agua fría y dejarla reposar durante 5 minutos

-cortar el tomate en cubos y ponerlo en la paila previamente puesta en fuego bajo con aceite dejar que se cocine durante 1 minuto después adicionar 1 gramo de cebolla finamente picada (cada cubo debe ser menos a 1 cm) y luego una pizca de sal (1 gramo) y mezclar hasta que la mezcla quede casi homogénea

-Retirar la mezcla de la paila y ponerla en el bowl

-escurrir las espinacas y picarlas finamente (picar con una medida de 1 cm) y verterlas en el bowl junto con la mezcla de tomate cebolla y sal

-luego con la batidora manual batir las espinacas y la mezcla manteniendo la batidora en un ángulo de 90 grados girando la batidora en 360 grados repetir durante 2 min hasta que la mezcla quede homogénea

- aparte en la bandeja metálica verter cucharada y media de aceite (2 cm cúbicos) y esparcirla bien a través de la bandeja con el pincel de cocina luego espolvorear harina de manera uniforme en la bandeja

-rayar 1/4 de queso y mezclarlo con la mezcla

-verter la mezcla en la bandeja y esparcirla para que quede uniforme

-poner la bandeja con la mezcla en un horno con una temperatura interna de 200 grados centígrados y dejar que se cocine durante 15-20 min o hasta que la superficie tome un color dorado/café claro

-servir